

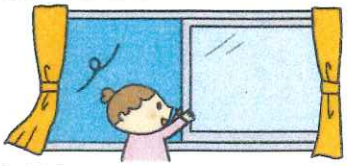
病児保育室　パンジーキッズだより



朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。
本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装・食生活などを見直しましょう。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。
暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと、一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。
空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回・5分程度の換気を心がけましょう。





11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は、皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと
乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、
お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、
うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、
「ウンチがしたいな」と思った時が
うんちの一番出やすいタイミングです。
その時にうんちを我慢すると、段々と
うんちをしたいと感じなくなり、便秘に
なりやすくなります。朝ご飯の後は、
トイレに座ってうんちをする時間を
つくりましょう。



朝うんちのポイント

1.ゆとりをもって朝起きる
2.朝起きたら水またはお茶を飲む
3.朝ご飯をきちんと食べる
4.朝ご飯を食べ終わったら、
　必ずトイレに座る



【とんとんとめてくださいな】　ハイキングに出かけた3匹のねずみは、
途中で道にまよってある家にとめてもらうことになりました。
ところがその夜は・・・！ちょっぴり怖くてとても楽しい物語絵本です。

【もりのおふろやさん】　森のお風呂にシカさん達が入っていると
岩の向こうから誰かの声が。小さなお風呂でクマの親子も入浴中。
心もからだもぽかぽかのみんなが帰った後・・・
ぐらっぐらっ・・・。落ち葉をかきわけてでてきたのは・・・。

